

Controlando Su Dolor Parte 1: Aprendiendo sobre el dolor de cáncer de próstata

La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia puede ser diferente. Si tiene preguntas acerca de los servicios de tratamiento para cáncer de próstata que ofrece el Programa IMPACTO, por favor llame a su enfermera administradora de caso al 1-800-409-8252.

Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto?.....	4
Información importante que debe saber acerca del tratamiento para el dolor de cáncer de próstata.....	5
Preguntas comunes sobre tomar medicamentos para el dolor.....	6
¿Se puede aliviar mi dolor de cáncer de próstata?	6
¿Cómo se relaciona el control del dolor con mi tratamiento de cáncer de próstata?.....	7
¿Cuál es la mejor manera de controlar mi dolor?.....	8
¿El tomar medicamentos para el dolor es una señal de debilidad?	9
¿Me volveré adicto a los medicamentos que tome para el dolor?.....	10
¿Estaré “drogado” o perderé el control cuando tome mis medicamentos para el cáncer de próstata?.....	11
¿Existen efectos secundarios de los medicamentos para el dolor?	12
¿Dejará de funcionar mi medicamento para el dolor de cáncer de próstata si lo tomo por mucho tiempo?.....	13
¿Cuáles son los distintos tipos de dolor?	14
¿Qué les ocasiona el dolor a los hombres con cáncer de próstata?	15

¿Cómo se puede tratar mi dolor de cáncer de próstata?	16
¿Cómo puedo hacer un plan para controlar el dolor?	17
Hacer un plan para controlar el dolor	18
Paso 1: Explicar el dolor.....	18
Paso 2: Explicar dónde siente dolor	19
Paso 3: Decidir cuál es el mejor medicamento para usted	21
Paso 4: Preguntas para su médico acerca de su medicamento para el dolor	22
Paso 5: Mantener un registro del dolor de cáncer de próstata.....	23
Paso 6: Cuando su medicamento para el dolor no está funcionando	25
Paso 7: Sacarle el mayor provecho al control del su dolor	27
¿Qué he aprendido al leer este folleto?	28
Palabras clave.....	29

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Este folleto le ayudará a aprender sobre el control del dolor ocasionado por el cáncer de próstata. Es importante controlar el dolor que siente debido al cáncer de próstata. Si usted puede controlar el dolor, éste no evitará que realice las actividades que quiera como trabajar, pasar tiempo con la familia y amigos, ir a la iglesia o de compras. En este folleto aprenderá acerca de:

- Respuestas a preguntas comunes acerca del control del dolor ocasionado por el cáncer de próstata.
- Por qué puede ser que esté sintiendo dolor debido al cáncer de próstata
- Cómo hacer un plan para controlar el dolor

Es importante que piense y planee acerca de cómo controlar el dolor. La meta es tener el dolor bajo control para que usted pueda hacer las cosas que necesite y quiera hacer.

Las palabras marcadas **más oscuras** se encuentran en la sección de “Palabras Clave” al final de este folleto.

Información importante que debe saber acerca de tratar su dolor de cáncer de próstata



El tener cáncer de próstata no siempre significa sentir dolor. Algunos hombres con cáncer de próstata no sienten dolor alguno, mientras que otros sienten dolor leve.

Hay muchas clases de medicamentos y formas de administrarlos para aliviar el dolor de cáncer de próstata. No debe de soportar el dolor y tomarlo como parte normal de tener cáncer de próstata. Cuando no tiene dolor, puede dormir mejor, disfrutar de la compañía de familiares y amigos y continuar con su trabajo y pasatiempos.

Solamente usted puede saber cuánto dolor tiene. Es importante decirle al doctor y a la enfermera administradora de su caso cuando tenga dolor porque:

1. Es más sencillo tratar el dolor cuando comienza a tenerlo. No espere hasta que su dolor sea tan fuerte que no le permita hacer las cosas que quiera hacer.
2. El dolor repentino o constante puede ser una señal de aviso de los **efectos secundarios** (cambios no deseados en su cuerpo) debido al cáncer de próstata o tratamiento.

3. Usted, su doctor y su enfermera administradora de caso pueden hablar acerca de cómo tratar el dolor. Usted tiene derecho a obtener alivio para el dolor, y debe de insistir en recibirlo.

Preguntas comunes acerca de tomar medicamentos para el dolor

Muchos hombres tienen preguntas acerca de estar tomando medicamentos para aliviar el dolor ocasionado por el cáncer de próstata. Usted podría tener las mismas preguntas. La siguiente es una lista de preguntas comunes y las respuestas a las mismas.

¿Se puede aliviar mi dolor de cáncer de próstata?

Si, el dolor ocasionado por el cáncer de próstata puede ser controlado.

Existen muchos medicamentos y métodos disponibles para controlar su dolor de cáncer de próstata. Su doctor y enfermera administradora de su caso están ahí para ayudarle con esto. Hable con ellos acerca de cualquier pregunta que tenga.

¿Cómo se relaciona el control del dolor con mi tratamiento para el cáncer de próstata?

Controlar el dolor es parte del tratamiento general del cáncer de próstata. Su médico quiere y necesita saber acerca de qué métodos de control del dolor funcionan para usted y cuáles no. El saber acerca del dolor, le ayudará a su doctor a entender mejor la forma en la que el cáncer de próstata y su tratamiento afectan su cuerpo. A veces, el saber acerca de su dolor le permitirá a su médico discutir otros tratamientos de cáncer de próstata para usted. El hablar con su doctor acerca de su dolor, no lo distraerá de su tratamiento para cáncer de próstata.

¿Cuál es la mejor manera de controlar mi dolor?

La mejor manera de controlar el dolor es evitar que comience o que empeore. Su dolor se controlará mejor si lo trata a tiempo. Algunas personas se refieren a esto como “estar al pendiente” de su dolor. No espere mucho tiempo antes de tomar su medicamento. Si espera para tomar su medicamento para el dolor:

- Su dolor puede empeorar
- Puede tardar más tiempo para que el dolor desaparezca, y
- Puede ser que necesite tomar más medicamento para poder aliviar su dolor.

¿El tomar medicamentos para el dolor es una señal de debilidad?

No. No todas las personas sienten el dolor de la misma manera. No hay necesidad de ser “valiente” si es que tiene dolor ocasionado por el cáncer de próstata. Tan pronto como comience a sentir cualquier dolor, debe de decirlo. Comunicarle a su doctor o enfermera administradora de su caso acerca de su dolor no es una señal de debilidad. Recuerde, le será más sencillo controlar el dolor cuando comienza a sentirlo en lugar de esperar hasta que sea intenso. Cuando usted controla el dolor, puede dormir y comer mejor, disfrutar de la compañía de familiares y amigos y continuar haciendo su trabajo y pasatiempos.

¿Me volveré adicto al medicamento para el dolor?

No. La adicción (la necesidad y uso incontrolable de alguna sustancia como las drogas o el alcohol) es un miedo común de muchos hombres que toman medicamentos para el dolor de cáncer de próstata. Este miedo puede hacerle evitar que tome medicamentos para el dolor o puede causar que sus familiares le aconsejen esperar lo más posible entre dosis (cantidad de medicamento que se toma cada vez) de su medicamento para el dolor. Si tiene dolor intenso, su doctor puede darle un **opioide** para aliviar su dolor. Un **opioide** es un medicamento como la morfina la cual se usa para aliviar un dolor moderado a intenso. Cuando toma un opioide para aliviar el dolor, éste raramente ocasiona adicción. Una vez que esté listo para dejar de tomar opioides, su doctor reducirá lentamente la cantidad de medicamento que toma. Para cuando deje de tomar opioides, su cuerpo habrá tenido tiempo de acostumbrarse a estar sin ellos. Si le preocupa volverse adicto a su medicamento para el dolor, hable con su doctor o enfermera administradora de casos.

¿Estaré “drogado” o perderé el control cuando tome mi medicamento para el dolor de cáncer de próstata?

Si toma su medicamento para el dolor como se lo indica su médico, no estará “drogado” o perderá el control. Algunos medicamentos para el dolor pueden hacerle sentir sueño cuando empieza a tomarlos. Generalmente, esta sensación desaparece después de tomar el medicamento por dos o tres días. A veces, puede tomar hasta una semana para que desaparezca esta sensación. En ocasiones puede sentirse somnoliento porque una vez que su dolor está bajo control, usted podrá recuperarse de todo el tiempo que no pudo dormir a causa del dolor. Cuando su cuerpo descansa lo suficiente, puede recuperarse mejor. Al controlar el dolor, usted puede dormir mejor y esto ayuda a que su cuerpo sane. Hay ocasiones en las que algunos hombres que toman medicamento para el cáncer de próstata se sienten mareados o confundidos. Si esto le sucede, hable con la enfermera administradora de su caso. Su doctor puede cambiar la cantidad o el tipo de medicamento que toma. Generalmente, esto soluciona el problema de sentirse mareado o confundido.

Es mejor que no maneje los primeros dos o tres días después de haber empezado a tomar un medicamento fuerte para el dolor. Hable con su

médico acerca de manejar mientras está tomando su medicamento para el dolor.

¿Existen efectos secundarios por los medicamentos para el dolor?

Si, algunos medicamentos para el dolor pueden ocasionar **efectos secundarios** (cambios no deseados en su cuerpo debido a su tratamiento de cáncer de próstata) como **estreñimiento, náusea, vómito** o **mareos**. Su médico o enfermera pueden ayudarle a lidiar con estos efectos secundarios. Algunos efectos secundarios como sentirse somnoliento, náusea y comezón generalmente desaparecen una vez que su cuerpo se acostumbra al medicamento. Dígale a su doctor si esto se convierte en una molestia. Si los efectos secundarios no desaparecen ni disminuyen, hable con su doctor o enfermera administradora de su caso. Muchos de los efectos secundarios que tiene debido al medicamento para el dolor pueden ser controlados al cambiar:

- El tipo de medicamento que toma
- La cantidad de medicamento para el dolor que toma
- La hora en la que toma su medicamento para el dolor o
- Su dieta

¿Dejará de funcionar mi medicamento para el dolor de cáncer de próstata si lo tomo por mucho tiempo?

Si, esto puede suceder en algunas ocasiones. Si su cuerpo se acostumbra al medicamento que está tomando, puede ser que su medicamento no le alivie el dolor tan bien como antes. Esto se llama **tolerancia**. Si esto sucede, hable con su médico. La tolerancia es difícilmente un problema con el tratamiento del dolor ocasionado por el cáncer de próstata. Se puede cambiar la cantidad de medicamento para el dolor o añadir otros medicamentos para ayudarle. Esto evitará que su cuerpo desarrolle tolerancia al medicamento para el dolor.

¿Cuáles son los distintos tipos de dolor de cáncer de próstata?

Su dolor de cáncer de próstata puede ser agudo o crónico. Dolor agudo es intenso y dura poco tiempo. El dolor agudo es un aviso por parte de su cuerpo de que algo no está bien. El dolor agudo generalmente desaparece cuando su herida sana. El dolor crónico puede ser leve o intenso y está presente por un periodo prolongado. Si tiene dolor crónico y está tomando medicamentos para controlarlo, puede ser que también esté experimentando **dolor que se presenta a pesar de los medicamentos**. Este tipo de dolor puede ser de intensidad moderada a intensa. Sucede muy rápido y puede durar desde unos minutos hasta algunas horas. Este tipo de dolor puede presentarse inesperadamente y sin un motivo claro, o puede ser activado por alguna actividad, como toser, moverse o ir al baño. El dolor que se presenta a pesar de los medicamentos puede sentirse varias veces al día. Se le llama así porque se presenta a pesar de que está tomando sus medicamentos para el dolor como se lo indicó el médico. Hable con la enfermera administradora de su caso si tiene alguna pregunta acerca del tipo de dolor que pueda sentir.

¿Qué ocasiona el dolor a hombres con cáncer de próstata?

Hay muchas cosas que pueden ocasionarle dolor. El dolor que esté sintiendo puede ser a consecuencia del cáncer de próstata o de otros factores, como músculos doloridos o un dolor de cabeza. Si tiene dolor ocasionado por el cáncer de próstata, la cantidad de dolor que sienta, puede depender de la **etapa** (la cantidad de cáncer en su cuerpo) en la que se encuentre su cáncer de próstata y de su **umbral de dolor** (la cantidad de dolor que puede tolerar.) El dolor puede también ser causado por su tratamiento para el cáncer de próstata. O puede estar sintiendo dolor que no tiene nada que ver con su cáncer de próstata. Al igual que otras personas, usted puede sentir dolores de cabeza, músculos doloridos y otras dolencias.

¿Cómo se puede tratar mi dolor de cáncer de próstata?

Generalmente el dolor de cáncer de próstata se trata con medicamentos para el dolor y con tratamientos sin medicamentos como la relajación. Para más información acerca de medicamentos para el dolor y de tratamientos sin medicamentos, por favor lea los folletos de IMPACTO, “Tipos de medicamentos para el dolor de cáncer de próstata” y “Controlando su dolor sin medicamentos.” Hable con su médico o enfermera administradora de su caso antes de tomar cualquier medicamento para el dolor ocasionado por el cáncer de próstata.



¿Cómo desarrollar un plan para controlar el dolor ocasionado por el cáncer de próstata?

El control de su dolor es un trabajo en equipo. Su equipo está formado por usted, su doctor, la enfermera administradora de su caso, sus familiares y amigos. El



primer paso es desarrollar un plan de control del dolor con su médico. Para diseñar el plan que mejor funcione para usted, necesitará poder explicarle el dolor a su doctor así como también a sus familiares o amigos. Sus familiares o amigos pueden explicarle su dolor al médico si usted está muy cansado o con mucho dolor.

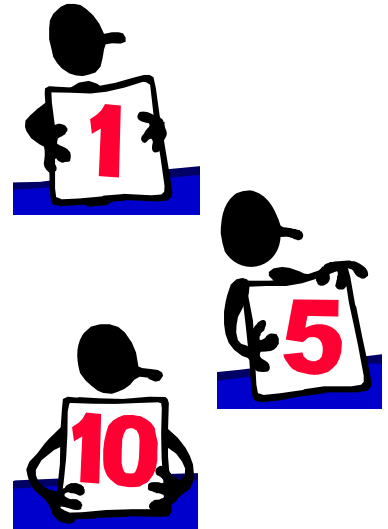
Diseñando un plan para controlar su dolor de cáncer de próstata

Paso 1: Explicar su dolor

El utilizar una escala de dolor es útil para describir cuánto dolor está sintiendo. Trate de asignarle un número del 0 al 10 a su nivel de dolor. Si no tiene dolor, use un 0. (Conforme) A medida que aumentan los números, éstos representan que el dolor está empeorando. Un 10 significa el peor dolor que se pueda imaginar.

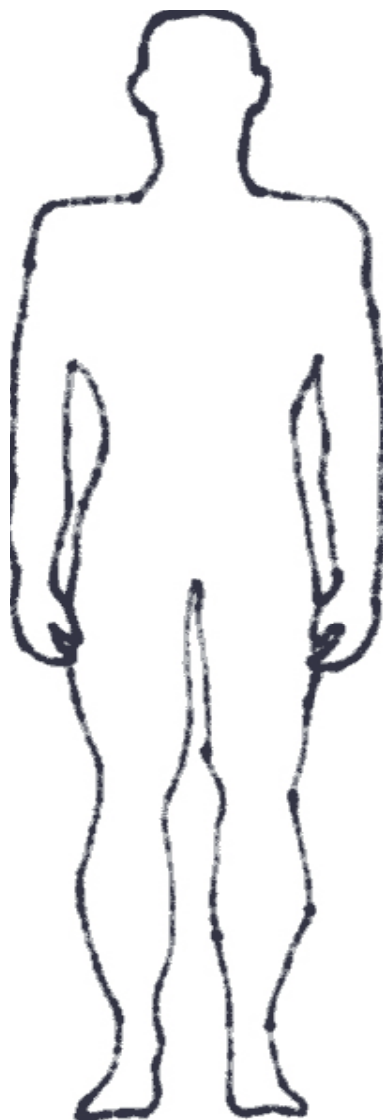
Puede usar una escala para describir:

- Qué tan fuerte es el dolor en el peor de los casos.
- Qué tan fuerte es el dolor la mayor parte del tiempo.
- Qué tan fuerte es el dolor en el mejor de los casos.
- Cómo el dolor cambia su tratamiento.



Paso 2: Explicar dónde siente dolor

¿En qué parte de su cuerpo siente el dolor? Marque las áreas donde sienta dolor en el dibujo de abajo.



Puede ser que quiera traer esta hoja a su cita con el doctor. Puede ayudarle a hablar con su doctor acerca de un plan para controlar su dolor.

Dígale a su doctor, enfermera administradora de su caso, familiares o amigos:

- Dónde siente dolor.
- Cómo siente el dolor — agudo, monótono, progresivo, constante.
- Qué tan fuerte siente el dolor.
- Cuánto dura.
- Qué alivia o empeora el dolor.
- Qué medicamentos para el dolor está tomando y cuánto alivio le brindan.

Paso 3: Decidir cuál es el medicamento para el dolor más efectivo para usted.

Para decidir que medicamentos para el dolor son mejores para usted, su doctor y enfermera administradora de su caso pueden necesitar saber lo siguiente:

- Qué medicamentos está tomando actualmente y qué medicamentos para el dolor ha tomado anteriormente, incluyendo aquellos que funcionaron y los que no.
- Cualquier alergia que tenga a los medicamentos.





Paso 4: Preguntas que puede hacerle a su médico acerca de los medicamentos para el dolor

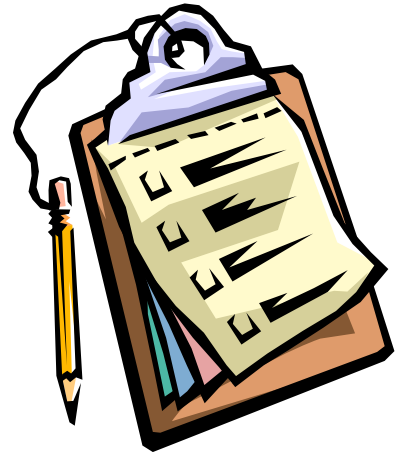
(Puede ser útil llevar esta hoja a su cita médica. Le puede ayudar a hablar con su doctor acerca de un plan para controlar su dolor.)

- ¿Cuánto medicamento debo de tomar? ¿Con qué frecuencia debo tomar mi medicamento para el dolor?
- ¿Si mi dolor no desaparece, puedo tomar más medicamento? Si necesito tomar más medicamento, ¿cuánto debo de tomar?
- ¿Es necesario llamarle antes de tomar más medicamento?
- ¿Qué sucede si olvido tomar mi medicamento para el dolor o si lo tomo muy tarde?
- ¿Debo de tomar mi medicamento con comida?
- ¿Con cuánto líquido debo de tomar mi medicamento para el dolor?
- ¿Cuánto tarda en hacer efecto el medicamento?
- ¿Es seguro tomar alcohol, manejar u operar maquinaria después de haber tomado mi medicamento para el dolor? ¿Qué otros medicamentos puedo tomar con mi medicamento para el dolor?
- ¿Qué efectos secundarios puedo tener debido al medicamento para el dolor y cómo puedo evitar que sucedan?



Paso 5: Mantener un registro del dolor ocasionado por el cáncer de próstata

Puede ser de utilidad mantener un registro o un diario de su dolor así como de qué es lo que funciona mejor para calmarlo. Puede compartir este registro con aquellas personas que lo atienden. Esto les ayudará a saber cual es



método de control para el dolor que mejor funciona para usted. Puede usar fotocopias del “Registro del control de dolor” que se encuentra al final de este folleto para anotar esta información. Sus registros pueden incluir:

- Palabras para describir su dolor.
- Cualquier actividad que aumente o disminuya su dolor así como cualquier otra actividad que se vea afectada por el dolor.
- Cualquier actividad que no pueda realizar debido a su dolor.
- El nombre y la dosis del medicamento para el dolor que está tomando.
- Cuántas veces toma su medicamento o usa otro método de alivio para el dolor.
- El número de la escala que explica la intensidad de su dolor.
- La calificación que le da a su dolor 1 o 2 horas después de haber usado su método de alivio del dolor.
- Cuánto dura el efecto del medicamento.

- Cómo es que el dolor evita que realice sus actividades normales como dormir, comer, actividad sexual o trabajar.
- Algún método de alivio del dolor que haya utilizado aparte del medicamento, como descanso, relajación, distracción o la creación de imágenes en su mente.
- Cualquier efecto secundario que haya experimentado debido al medicamento para el dolor, como estreñimiento, náusea o vómito.

Paso 6: Cuando su medicamento para el dolor no está funcionando



Si alguno de los medicamentos para el dolor no funciona, casi siempre existe otro con el que se puede probar. También, si el horario o la manera en la que se le administra el medicamento no está funcionando, hay cambios que se pueden hacer. Hable con su doctor o enfermera administradora de su caso sobre encontrar el medicamento o método que sea mejor para usted. Puede ser que necesite un medicamento diferente para el dolor, una combinación de medicamentos o un cambio en la dosis de su medicamento para el dolor si:

- Su dolor no desaparece.
- Su medicamento para el dolor no comienza a tener efecto dentro del tiempo calculado por su médico.
- El efecto de su medicamento para el dolor no dura el tiempo que su doctor indicó.
- Tiene dolor a pesar de haber tomado su medicamento.
- Tiene efectos secundarios que no puede controlar.
- Tiene efectos secundarios serios como dificultad para respirar, mareos o sarpullido. Llame a su doctor inmediatamente si esto ocurre.



- El horario o la forma en la que toma el medicamento no funciona para usted.
- El dolor interfiere con sus actividades normales como comer, dormir, trabajar y actividad sexual.

Su equipo de control del dolor	
Nombre de su médico	
Número de teléfono del consultorio médico	
Número de teléfono en donde puede localizar a su médico en las noches o fines de semana.	
Nombre de su enfermera administradora de caso.	
Número de teléfono de su enfermera administradora de caso	1-800-409-8252

Registro de control del dolor

Puede utilizar una gráfica como esta para calificar la intensidad de su dolor y mantener un registro de qué tan bien funciona el medicamento. Escriba la información en la grafica. Utilice la escala de intensidad del dolor para calificar la intensidad de su dolor antes y después de haber tomado el medicamento.

Escala de intensidad del dolor										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin dolor								El peor dolor que se pueda imaginar		
Fecha	Hora	Intensidad del dolor	Medicamentos y dosis	Otros métodos de alivio del dolor que haya usado						
Junio 6 (ejemplo)	8 AM	6	Morfina 30mg - cada 4 hrs.	Masaje						

Paso 7: Cómo obtener el mayor provecho de su plan de control del dolor

Tome su medicamento para el dolor en un horario regular para prevenir dolor persistente o crónico.

- No omita dosis de su medicamento regular. Una vez que siente el dolor, es más difícil de controlarlo.
- Si experimenta dolor a pesar de tomar los medicamentos, use medicamentos de acción corta como se lo indique su médico. No espere a que el dolor empeore. Cuanto más dolor sienta, más difícil es controlarlo.
- Asegúrese de que solamente un doctor le recete medicamento para el dolor. Si otro doctor cambia su medicina, pídale a ambos que discutan su tratamiento.
- Nunca tome medicamentos de alguien más. Las medicinas que funcionaron anteriormente para usted, un amigo o familiar pueden no ser adecuadas para usted.
- Los medicamentos para el dolor afectan a las personas de distintas formas. Una dosis muy pequeña puede funcionar para usted, mientras que alguien más puede necesitar una dosis mucho más grande para obtener alivio al dolor.

Recuerde, su plan de control del dolor puede cambiarse en cualquier momento para hacer que funcione mejor para usted.

¿ Qué he aprendido al leer este folleto?

En este folleto, usted aprendió acerca del control del dolor ocasionado por el cáncer de próstata. Aprendió:

- Las respuestas a preguntas comunes acerca del control del dolor de cáncer de próstata.
- Las posibles causas de su dolor de cáncer de próstata
- Cómo diseñar un plan de control del dolor

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o enfermera administradora de su caso. Es importante que sepa como controlar su dolor. Esta información le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse más en control para que no deje de realizar las actividades que quiera hacer. Recuerde, es importante controlar su dolor para que este no lo controle a usted.

Palabras Clave

Adicción: la necesidad y uso incontrolable de alguna sustancia como el alcohol y las drogas.

Creación de imágenes mentales: Un método de relajación en el cual la persona se enfoca en imágenes positivas en su mente.

Distracción: enfocar su atención hacia algo que no sea su dolor.

Dolor Agudo: Dolor que es fuerte, pero dura relativamente poco tiempo.

Dolor crónico: Dolor que puede variar de leve a intenso, y que está presente por un periodo prolongado.

Dolor que se presenta a pesar de los medicamentos: aumento de dolor intenso que puede ocurrir aunque este tomando su medicamento para el dolor.

Dosis: la cantidad de medicamento que toma.

Efectos secundarios: Cambios no deseados en su cuerpo ocasionados por el tratamiento del cáncer de próstata.

Estar al pendiente del dolor: Control del dolor para evitar que comience o empeore.

Estreñimiento: dificultad para evacuar (ir al baño.)

Etapas: La cantidad de cáncer en su cuerpo.

Nausea: sensación de asco en su estómago.

Opioide: Medicamento que se usa para aliviar un dolor moderado a intenso.

Receta: La orden del médico para obtener medicamento.

Relajación: una manera de bajar los niveles de estrés y dolor lo cual ayuda a aliviar el dolor.

Somnoliento: cuando se siente muy cansado y con mucho sueño.

Tolerancia: cuando su cuerpo se acostumbra al medicamento que está tomando de manera que, puede ser que el medicamento no alivie el dolor de una manera tan efectiva como antes.

Umbral de dolor: La cantidad de dolor que puede tolerar.

Vómito: acción de vomitar.

